

# بَشْرَمَةٌ فِيهِ



## العلاج بالأطعمة الشعبية

# محتويات هذا العدد

07

العادات الغذائية في  
المملكة العربية السعودية

04

الغذاء،  
الشاهد التاريخي

10

جديد الأبحاث

هل هناك من لا يستفيد من تناول العسل؟

08

يُقال

يُقال إن نمط الأكل السعودي  
الشعبي غير صحي بشكل عام

15

عنصر غذائي

المرّة

12

حوار مع مختص

الطب البديل

18

أخبار القسم

16

وصفة صحية

كرات التمر بالحبة السوداء والدخن

## تنويه:

يُرجى ملاحظة أن النصائح والمعلومات الواردة في هذه النشرة هي لأغراض تثقيفية فقط، لكنها لا تشكل بديلاً عن التشخيص والعلاج والاستشارة الطبية المهنية؛ حيث أن الاحتياجات التغذوية تختلف من شخصٍ لآخر. احرص دائماً على استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية العلاجية قبل إدخال أي تغييرات في نظامك الغذائي أو البدء في نظام غذائي جديد.

فريق

# يشهد فيه

## قسم الكُتاب

أ. ريم راقع  
أ. ولاية العمار  
أ. ربي الشلب  
أ. أسماء آل سيف  
أ. أقدار الأكلبي  
أ. سارة البرباري  
أ. فاطمة جناحي

## هيئة التحرير

أ. شوق المطيري  
أ. يارا السبت

## قسم التصميم

أ. يارا السبت  
أ. سارا الزامل

## قسم التدقيق اللغوي

أ. زهراء العبكري

## قسم المراجعة

أ. فاطمة السادة  
أ. شوق المطيري  
أ. نور الفراغ  
أ. فاطمة الفرج

## هيئة الإشراف

د. ياسمين الجنان  
أ. سارة العطيشان  
أ. مروة السيد

# الغذاء،

# الشاهد

# التاريخي

إعداد: أ.ريم راقع - أخصائية تغذية علاجية

لم تنظر العرب إلى الطعام كقوت فقط، بل وقودًا للحياة الاجتماعية أيضًا. وللغذاء على مر العصور دلالات ثقافية واجتماعية عند جميع المجتمعات، وفي النسق الثقافي الاجتماعي العربي خاصة.

في هذا المبحث أشارك ملخصات لأشهر الكتب والآثار المعنية بالغذاء في التاريخ العربي. ليس تصورًا أنثروبولوجيًا وإنما عامًا؛ فلم أتطرق لكتب الفلاحة، أو الرحالة ولا التجارة ولا بتلك القصص بكتاب ألف ليلة وليلة والتي هي بمثابة مرآة لثقافة الطعام. ولكن لنستكشف العلاقة الثقافية والاجتماعية للغذاء في التاريخ العربي.

## التطبيب بالغذاء

قال الحرث بن كلدة طبيب العرب: **الدواء هو الأزم.** يعني: **الحمية.** ولعلنا نبدأ بما عرفه ابن خلدون في مقدمته: (صناعة الطب: وهي صناعة تنظر في بدن الإنسان من حيث يمرض ويصحّ، فيحاول صاحبها حفظ الصحة وبرء المرض بالأدوية والأغذية) كان التطبيب بالدواء أمرًا موصى به، ولا بد أن أستشهد بمقولة طبيب العرب الأول أبو بكر الرازي "إن استطاع الحكيم أن يعالج بالأغذية دون الأدوية فقد وافق السعادة".

ولقد خصص الرازي بكتاب للغذاء بعنوان منافع الأغذية ودفن مزارها، تصديقًا وإكمالًا لكتاب الطبيب جالينوس. أفرد لكل صنف غذاء فصلًا. يحقق في أثره على البدن وكيف "إصلاحه" على حد قوله. مما ذكره. التنعاع لمعالجة الغثيان، والبيض، ذاكراً وصفة عُجة جالينوس، الذي يعتقد أن البيض من أسلم الأغذية وأبطأها في النزول (الهضم). بل أوضح في كتابه إرشادات لسلامة الغذاء كاختيار وطبخ الكمأة والفطر جيدًا -لتجنب سميتهما-. وفضّل الرازي ألا يدخل المرء طعامًا على طعام أثناء الأكل أو بعده إلا إذا نزل الطعام المتقدم. وقد يكون أول من ذكر الجوع الكاذب بقوله "وينبغي ألا يدافع بالأكل إذا هاجت الشهوة، إلا أن تكون شهوةً كاذبة..".

اعتقد العرب قديمًا أن الشجع مدعى للسقم والموت. وكذلك قال جعفر: كنا نأتي فرقدًا السخي فيعلمنا: "إن من ورائكم زمانًا شديدًا، فشدوا الأزر على أنصاف البطون، وصغروا اللحم، وشددوا المضغ، وإذا فرغ أحدكم من الطعام فلا يقعد وليجيء ويذهب". ونصح العربي قديمًا للحصول على نوم كافي، بقوله: أقلل طعامًا تحمد منامًا. وظنوا أن البدانة تذهب الفطانة فقال بعضهم: غلبت بطني فطنتي. وكانوا لا يطعمون الصغير ولا يرضعونه من حليب الدواب؛ لأنهم يظنون أن الرضيع إذا رضع في أول العامين تأثرت طباعه من صاحبة الحليب. وهذا يعكس اهتمام العرب القدماء بالتوازن الغذائي والحفاظ على صحة الجسم.

وعلى تنوع المائدة العربية، ولكنني سأطرق لأشهر الأغذية آنذاك:

- **التمر**. طعام سخي، للفقير والغني، للصحيح والعليل، طعام الحل والترحال. يضاف مع اللبن والسمن والدقيق.

- **الثريد**. طعام العرب، الطعام المفضل للرسول محمد صلى الله عليه وسلم. وقد وصفه أحدهم: **ثريد كأن السمن في حجراته\*\* نجوم الثريا أو عيون الضياون**

يظن الباحثون أن ولع العربي في الإكثار من السمن إلى تلبية حاجة الجسم التي تفرضها قساوة المناخ.

- وبالنسبة **للخبز**. يعتقد أنه كان فطيرًا لا يحتوي على خميرة، سواء من الحنطة أو الشعير.

- وكذلك **السويق**. "طعام المسافر، وطعام العجلان، وغذاء المبكر، وبلغة المريض، ويشد فؤاد الحزين، ويرد من نفس الضعيف".

- ولا بد أن أعرج على أكل **لحم الجمال**. ولإعرابي قصة طريفة بينما كان يسير وهو يوضع بعيره إذ سقط بعيره فنحره وأكله، فأشأ يقول:

**إن السعيد من يموت جملة\*\* يشبع لحماً ويقل عمله**

- **الجراد**، الذي يصبح عند تجفيفه 70% بروتينًا 20% منه دهون. و**الضب**.

- وكانت العرب تشرب **الماء مع العسل**. و**الفُقّاع** -متخذ من الشعير- لعلاج الجذام، و**الجلّاب** كقاطع لكثرة دم الحيض، و**السكنجيين** وهو مصنوع من العسل والخل لعلاج الذبحة.

كان للعرب وجبتان رئيسيتان: طعام الغداء في أوّل النهار في مُقابل العشاء في آخر النهار. وأما الفطور فهو للصائم في أيّ وقت. وفي الظهر كانوا يأكلون فيه أكلًا خفيفًا. ويُسمّون الطعام في ذلك الوقت "**الهجوري**". ولحديث سهل بن سعد رضي الله عنه في الصحيحين: **إِنَّا كُنَّا نَفْرَحُ بِيَوْمِ الْجُمُعَةِ، كَأَنَّا لَنَّا عَجُوزٌ تَأْخُذُ مِنِ أَضُولِ سِلْقٍ لَنَا كُنَّا نَغْرِسُهُ فِي أُرْبَعَائِنَا، فَتَجْعَلُهُ فِي قِدْرِ لَهَا، فَتَجْعَلُ فِيهِ حَبَّاتٍ مِنْ شَعِيرٍ لَيْسَ فِيهِ شَحْمٌ، وَلَا وَدَكٌ، فَإِذَا صَلَّيْنَا الْجُمُعَةَ زُرْنَاهَا فَفَرَّزْنَاهُ إِلَيْنَا، فَكُنَّا نَفْرَحُ بِيَوْمِ الْجُمُعَةِ مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ، وَمَا كُنَّا نَتَّعَدِي وَلَا نَقِيلُ، إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ. فَقَدْ يَكُونُ أَسْلَمٌ مَنْ يَدْعِي مَا قَبْلَ الظُّهْرِ أَوْ بَعْدَهُ غَدَاءٌ إِذْ لَمْ يَتَّعِدْ فِي الصَّبَاحِ. وَذَكَرَ أَنَّ الْمُؤَسَّسَ الْإِمَامَ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ فَيْصَلٍ رَحِمَهُ اللَّهُ كَانَ مَسَافِرًا خَارِجَ الرِّيَاضِ وَبَعْدَمَا تَحَرَّكَ الْقَافِلَةَ بِقَلِيلٍ تَوَقَّفُوا لِتَنَاوُلِ وَجِبَةِ الْمُضْحَى وَقَبْلَ الْمَغْرَبِ يَتَنَاوَلُونَ وَجِبَةَ الْمَعَشَى. وَفِي كِتَابِ النَّصِيحَةِ الْكَافِيَةِ لِمَنْ خَصَّهُ اللَّهُ بِالْعَافِيَةِ لِلزُّرُوقِ، يَذْكَرُ أَنَّهُ كَانَ أَكْثَرَ النَّاسِ يَأْكُلُونَ مَرَّةً وَاحِدَةً. وَالْمَتْرَفُ لِيَأْكُلَ مَرَّتَيْنِ.**

ويمكن القول إن العرب في مناطق الشام والحجاز تأثروا بالثراء والتجارة مع الدول الغنية المجاورة ومرور القوافل التجارية. ونتيجة لذلك، تأثرت المائدة العربية وتم إدخال التوابل إليها، بل ولشدة إعجاب العرب بالهند -المصدر- أسموا نباتهم باسمها.

## آداب الضيافة والمأكل

الطعام في التاريخ العربي قوة اجتماعية ومقياس طبقي. فقد ترعرع العرب على شديد حب كرم الضيف. فعندما ضاقت الحال بحاتم الطائي ذبح فرسه الوحيدة لأجل ضيفه، الذي قدم لشراء الفرس. وكانوا يقولون فلان لا تقلب قدره: كناية عن كرمه. وقد هجئ الفرزدق بخل ابن جبار قائلاً:

لو أن قدرًا بكت من طول محبستها\*\* على الحفوف  
بكت قدر ابن جبار  
ما مسّها دسم مذفّض معدنها\*\* ولا رأّت بعد نار  
القين من نار

وفيما يعيب العرب على الضيف في أمور عدة ذكرها أهل الأدب كسرف البطنة، وقبح المواكلة: المتشاوف، الرشاف، القسام، المرخ، المفتش، المنشف، وأخرى. وفي عصر ما قبل الإسلام قال الشاعر عمرو الأزدى:

وإن مدت الأيدي إلى الزاد لم أكن\*\* بأعجلهم إذ  
أجشع القوم أعجل.

وهذا تصور كافي لقيم وآداب الطعام في المجتمع العربي.

## أدب الطبخ

وفي المؤلفات ما وصف أدوات الطبخ وصفًا ككتاب الآلات والأدوات لعمر الكندي مثل قدور البرام -قطعة واحدة من الحجارة-، ومقالي الحديد، وقدور الفخار والنحاس والتي لم يكن يستحسن الطبخ فيها بعد زوال طلاؤها "يجتذب الزهومة" أي الشحم. كذلك استخدم هاون الحجر والنحاس والأفران "الكانون" والتنور.

وفي بحثي وجدت أقدم كتاب للوصفات الطبخ وإصلاح الأغذية والمأكولات وطيبات الأطعمة المصنوعات مما استخرج من كتب الطب وألغاز الطهارة وأهل اللب يعود للقرن الرابع هجري مقدم للحاكم العباسي من تأليف ابن سيار الوراق كاتبًا ١٣٢ فصلًا. فصولًا في نظافة الطبخ محددًا شروط النظافة الشخصية والأواني المستخدمة في الطبخ والتحضير. وأخرى في وصفات الطعام ووصفات لما يأكله العليل. وفصل آخر في أدب غسل اليدين قبل الطعام ومن بعد، وكذلك فصلًا مفردًا عن آداب المائدة مع الملوك. وفصلين آخر عن النوم والحركة. فقد أوصى ابن سيار بالمشي قبل الطعام "فتلقى المعدة الطعام وهي حامية".

وكذلك للبغدادى كتابًا أخذ نصّه من مخطوطة تعود إلى عام ٦٢٣ هـ (١٢٢٦ م) يذكر فيه حتى اختيار الملح والبهارات واصفًا إياها بدقة. يحوي ١٠ أبواب، من وصفات في الحوامض والهرايس والمقلوبة والقطائف وأخرى.

وللتصور فن تقديم الطعام في قصور الدولة العباسية في هذه البيتين:

وطاه أانا في الطعام بصفحة\*\* ممللة كالشمس  
وقت المشارق  
بدراجةٍ قد أحكمت بنظافة\*\* وقد رتبت في الغرف  
من كف حاذق

ولزياب أثر جليّ على السفرة الأندلسية. فهو أول من قدم الطعام على ثلاث: مقبلات، ثم وجبة رئيسية، فحلوى وفواكه. وجلب الأقداح الزجاجية الشفافة إلى الأندلس.

أخيرًا، بعد جولة بين السقم والحكمة الشعبية، بين تراث الضيافة وفنون التقديم. لا أود أن تكون خاتمة. بل بداية لدراسة مستفيضة واهتمام منا لفهم تأثيرات الغذاء على السياقين الثقافي والصحي إلى وقتنا الحاضر.

## العادات الغذائية في

# المملكة العربية السعودية

إعداد: أ. ولاية العمار- أخصائية تغذية علاجية في مركز دافيتا لغسيل الكلى

تعتبر القهوة من المشروبات الرئيسية في الثقافة السعودية، حيث يتم تحضيرها للضيوف والأقارب وقد يضاف إليها بعض المُنكهات مثل الزعفران، والهيل، والقرنفل، وغيره. وتقدّم القهوة في فناجين صغيرة تُسمى الفناجين العربية ولها عدة أسماء عند العرب مثل فنجان الهيف، الضيف، الكيف، وغيرها. وتقدّم القهوة مع التمر المحلي بمختلف أنواعه مثل السكري، الخلاص، العجوة وغيرها.

بالإضافة إلى ذلك، يحرص السعوديون على تناول الطعام بترائهم الغذائي وعاداتهم العربية الأصيلة، ولكنهم أيضًا يتبنون بعض الأطعمة العالمية للوجبات، مثل الوجبات السريعة والحلويات المتنوعة المعلبة.

ومع التطور والانتشار والعولمة، شهد سوق الأغذية في المملكة العربية السعودية تطورات كبيرة، مع تزايد توفير العديد من الأطعمة والتسويق للمنتجات العالمية مما أدى إلى خلق خيارات متعددة والمساهمة في تغيير بعض العادات الغذائية.

وبالنهاية يُعدّ التراث الغذائي في المملكة العربية السعودية غنيًا ومتنوعًا، حيث تُعتَبَر اللحوم والكبسة والقهوة السعودية من أكثر الأطعمة الأساسية في الثقافة الغذائية السعودية.

تعتبر الوجبات الغذائية من أكثر الأنشطة الثقافية تأثيرًا في أي مجتمع، وتتأثر بالعوامل المحلية والثقافات الأخرى. المملكة العربية السعودية تتمتع بتراث ثقافي غني ومتنوع، إذ تجمع بين العروبة الأصيلة والثقافات الأخرى. وتعتبر الأطعمة في المملكة العربية السعودية جزءاً فعالاً من هذا التراث.

تعد اللحوم من الأطعمة الأساسية في الثقافة الغذائية السعودية، حيث إنها تمثل إكرام الضيف عند عادات العرب، ويتم استهلاكها في معظم وجبات الطعام والمناسبات والأعياد. حيث يفضل السعوديون اللحم الأحمر مع الكبسة والمندي وهم من أشهر أنواع المأكولات التي تصنف ضمن قائمة الغداء. يُعدُّ الأرز والمعجنات مكونًا أساسيًا في الثقافة الغذائية السعودية، حيث يتم تحضير الأرز بطرق مختلفة مع إضافة التوابل والبهارات لإعطائه النكهة المميزة، ويتم تقديمه باستمرار مع اللحوم المختلفة أو الخضار.



يُقال

# إن نمط الأكل السعودي الشعبي غير صحي بشكل عام

إعداد: أ. ربي الشلب - أخصائية تغذية علاجية

من المعروف عن منطقة شبه الجزيرة العربية تميزها بالعادات والخصال العربية الحميدة حيث يتميز أهلها بالكرم والسخاء، بجانب غنى المنطقتين الغربية والشرقية بالثروات السمكية وأيضًا بتربية المواشي في المناطق الأخرى.

مما أدى إلى تكوين نمط غذائي مرتكز على مصادر البروتين الحيواني كدليل على إكرام الضيف والترحيب بجانب مصادر النشويات الصحية (القمح، الحنطة، الدخن، الأرز) والخضروات الورقية على المائدة حيث تركز "النخلة الغذائية" السعودية على تنوع مجموعات الطعام مما يشابه النمط الصحي الذي كان يُعتمد في المملكة العربية السعودية لما كان النمط الغذائي في الماضي قليلًا بالسكريات، مما يرفع من مستوى لياقة الفرد وصحته.

أما الآن فالنمط السعودي يُعد مسببًا للكسل عن سابقه حيث يعتمد اعتمادًا كليًا على استخدام المواصلات الحديثة وعدم أداء الأنشطة البدنية، وتناول كميات قليلة من الألياف التي كانت تُعد سابقًا من أساسيات السفرة السعودية، واستهلاك كميات أكثر من السكريات والأملاح والدهون المُصنعة عمًا مضى.





# هل هناك من لا يستفيد من تناول العسل؟

الكاتبة: أقدار مفرح الأكلبي – أخصائية تغذية علاجية بمجمع المانع الطبي بالراكة

"جاء رجل إلى النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فقال: أجي يشتكي بطنه، فقال: اسقيه عَسَلًا، ثُمَّ أتى النَّبِيَّةَ، فقال: اسقيه عَسَلًا، ثُمَّ أتاه النَّبِيَّةَ، فقال: اسقيه عَسَلًا، ثُمَّ أتاه فقال: قد فعلت؟ فقال: صدق الله، وكذب بطن أهلك، اسقيه عَسَلًا، فَنَسَفَاهُ فَبَرَأَ". قديمًا وصَّى الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على التداوي بالعسل وذكر أن الله قد خلق العسل وجعل فيه شفاءً للناس. حديثًا أشار الباحثون والعلماء إلى العديد من فوائد العسل ومنها: الوقاية من السممة، والاكئاب، ومرض السُّكْرِي، وارتفاع دهون الدم، والسرطان. ولكن كان هناك الكثير من التساؤلات حول أحد فئات المجتمع عمَّا إذا كان بإمكانهم الحصول على فوائد العسل ولا زالت الجهات المختصة توصي هذه الفئة على استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية المختص قبل تناوله، لذا أجريت العديد من الأبحاث لمعرفة تأثير تناول العسل على هذه الفئة. يحتوي العسل على الكربوهيدرات، والأحماض الأمينية، والمعادن، والفيتامينات، ومضادات الأكسدة؛ وتمثل الكربوهيدرات ٨٠% إلى ٨٥% من مكونات العسل. حيث إن الكربوهيدرات هي المكون الرئيسي للعسل فقد كانت إمكانية حصول مرضى السُّكْرِي على فوائد العسل موضع تساؤل، وقد سعى العديد من الباحثين لدراسة تأثير تناول العسل على صحة مرضى السُّكْرِي. في دراسة أجريت في كلية الطب بجامعة القصيم على الحيوانات المصابة بمرض السُّكْرِي من النوع الأول، وجدوا بأن استهلاك العسل ساهم في خفض مستوى السكر التراكمي والوقاية من مضاعفات مرض السُّكْرِي. وفي دراسة أخرى تَصَمَّنت أشخاص مصابين بمرض السُّكْرِي من النوع الثاني، لاحظوا بأن تناول العسل لمدة أربعة أشهر ساهم في خفض مستوى السكر التراكمي. كذلك هناك بعض الأبحاث التي لم تُجد تأثير إيجابي لتناول العسل على صحة المصابين بمرض السُّكْرِي؛ وأشارت إلى أن التفاوت في نتائج الأبحاث قد يعود إلى اختلاف نوع العسل المستخدم في الأبحاث العلمية.



قال الله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾. يوجد أنواع عديدة من العسل وهناك العديد من الاختلافات بينها وأحد أهم هذه الاختلافات هي نسبة سكر الفركتوز؛ حيث تتراوح نسبة سكر الفركتوز في العسل من ٢١% إلى ٤٣%. يُعد سكر الفركتوز ذو مؤشر جلايسيمي منخفض مقارنة بسكر الجلوكوز؛ أي يتم هضمه وامتصاصه ببطء، لذا يكون تأثيره على رفع مستوى السكر في الدم أقل. وقد أفاد الباحثون أن لنسبة سكر الفركتوز في العسل دور في تفاوت نتائج الأبحاث.

يمكن الأشخاص المصابين بمرض السُّكَّرِي الاستفادة من العسل عن طريق استخدامه كمُحَلٍّ طبيعي (باعتدال) بدلاً من السكر. فمقارنةً بالسكر، فإن العسل أكثر حلاوةً وذو مؤشر جلايسيمي منخفض وقيمة غذائية عالية. ومع ذلك، ينبغي على مرضى السُّكَّرِي استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية العلاجية المختص قبل تناول العسل، وتجنُّب تناوله في حالة عدم التحكم الجيد في مستويات السكر في الدم.



# حوار مع مختص الطب البديل

تنويه:

يُرجى ملاحظة أن الحوار التالي يمثل آراء المختص وأفكاره وخبراته، وهي ليست بمثابة مشورة طبية تناسب جميع الحالات.

إعداد: أسماء ظافر آل سيف – طالبة تغذية علاجية سنة ثانية

المختص: د. محمد سعيد – دكتوراه في الطب البديل في الأعشاب (Zhejiang Chinese Medical University)

يلجأ الكثير من الأشخاص إلى الاستعانة بالطب البديل بدلاً من الطب الحديث نظراً لانخفاض تكلفته المادية وسهولة الوصول إليه. ويعرف الطب البديل على أنه " مجموعة من المهن الصحية المبنية على علم طبي قائم بذاته لكل منها، معتمدة على التشخيص الدقيق من خلال الفحص الشامل، ومراعاة الحالة النفسية والعقلية إضافة للحالة الجسدية، مطبقة المبادئ العلاجية لكل منها، وقد يستخدم الماء والكهرباء والأشعة والليزر والحرارة والتدليك والمعالجة اليدوية والأعشاب والزيوت الطبية، والأدوية الطبيعية ". وبالرغم من أن الطب البديل أثبت فعاليته إلا أنه قد يكون نافع أحياناً وضاراً في بعض المرات خصوصاً إذا تم التداوي به دون أخذ الاستشارة من المختص. ومن الجدير بالذكر بأن الطب البديل في بعض الأمور يكون مستند على أبحاث ومصادر علمية موثوقة وبعضها لا، لذلك قبل التجربة يجب التحقق وإستشاره مختص في حال يتناسب مع حالتك الصحية أو لا. ضيفنا في هذا العدد من الأشخاص المميزين في مجاله حيث إنه أول مبتعث سعودي حاصل على الدكتوراه في الطب البديل بالأعشاب الدكتور محمد سعيد وقد وجهنا إليه بعض الأسئلة حول الطب البديل والتداوي بالأعشاب فأجاب مشكوراً.





## ١- ما هو رأيك بالطب الشعبي البديل وهل من الممكن أن يغني عن الطب الحديث؟

لا هذا غير صحيح مطلقاً. من وجهة نظري الشخصية دائماً ما أقول إنه يفضل استخدام الطب البديل في حالة الأمراض المزمنة لكن في حال حدثت أمراض طارئة مثل انفلونزا، حادث، جلطة دماغية، الخ.. يتم الاستعانة بالطب الحديث لتلافي الخطر سريعاً وبعد تلافي الخطر ممكن العوده والاستعانه بالطب البديل. أيضاً تشخيصات الطب الحديث مهمة جداً حيث يستحيل إيجادها بالطب البديل على سبيل المثال تشخيص مستوى فيتامين د في الدم أو مستوى الهيموجلوبين في الدم، من المستحيل معرفة ذلك عبر الطب البديل لذلك دائماً أقول إن الطب البديل والطب الحديث مكملان لبعضهما البعض.

## ٢- ما هي أبرز فوائد الأعشاب المستخدمة في الطب النبوي (حبة البركة - الحلبة - الزنجبيل - التمر)؟

مع الأسف دائماً ما يشاع عبر الانترنت فوائد هذه الأعشاب لمحاربة الصداع ومعالجة الاستفراغ والغثيان المستمر، لكن الصحيح أن جميع هذه الأعشاب لا تناسب أصحاب الأمراض المزمنة في الوطن العربي نهائياً. لأن معظم مشاكلنا الصحية المزمنة سببها حرارة داخلية عالية في الجسم وهذه الأعشاب المذكورة بالإضافة إلى الكركم والفلفل وغيرها هي أعشاب بطبيعتها حارة لذلك من الممكن أن تفاقم المشكلة وتزيد سوءاً. فمن الخطأ أخذ العلاجات بما تنص عليه الكتب دون النظر إلى التشخيص. فالطب البديل يقوم بمعالجة المريض وليس بمعالجة المرض لذلك من المهم معرفة تشخيص المريض جيداً قبل المضي في العلاج. في بعض الأحيان قد تكون هذه الأعشاب جيدة في علاج بعض الحالات المعينة. مثلاً الزنجبيل والقرفة قد يكونا علاجين ممتازين لعلاج الصداع بسبب البرودة. لكن أغلب حالات الصداع المزمن حالياً هي بسبب حرارة داخلية عالية في الجسم، خصوصاً إن لم تكن هناك مشاكل عضوية في الجسم لذلك قد لا تناسب هذه الأعشاب مع جميع الامراض.

## ٣- ما هي أشهر الممارسات العلاجية الشعبية الخاطئة والتي قد تسبب أمراض على المدى البعيد؟

من أهم الممارسات الشعبية الخاطئة هي إعطاء نصائح عامة بدون تشخيص المريض والنظر إلى حالة جسمه ومناسبة الأعشاب له. على سبيل المثال من المتداول معالجة التهاب البروستات بعشبة البلوط المنشاري لكن ما يجهله الأغلب أن هذه النبتة حارة وطبيعة جسم المريض المصاب بالالتهاب عادة ما تكون حارة أيضاً لذلك استخدام البلوط المنشاري يزيد الحالة سوءاً مما يزيد التردد إلى دورة المياه ويفاقم الوضع،



كل هذا بسبب الممارسات الطبية الخاطئة واعتقاد الناس أن الأعشاب لا تضر. مما يقودنا إلى ثاني الممارسات الخاطئة وهي النظر إلى أن الاعشاب لا تضر. هذا الكلام خاطئ فالأعشاب من أسوأ الطرق العلاجية إذا استخدمت للمريض الخطأ حيث إنه بإمكانها أن تزيد المرض سوءاً.

## ٤- هل هناك وصفات شعبية تقوم فعلاً بمعالجة العقم؟

توجد الكثير من الوصفات الشعبية لمعالجة العقم ولكن استعمالها يعتمد على نوع العقم واستخدام هذه الوصفات يختلف من الرجال للنساء ويختلف أيضاً على حسب سبب العقم سواء كان بسبب عضوي أو بسبب درجة الحرارة أو أمراض أخرى مصاحبة للمريض كمتلازمة المبايض وغيرها. لذلك يجب وصف هذه الأعشاب من قبل الطبيب المختص.

## ٥- خطأً لكون هذا الحوار يعرض على نشرتنا التغذوية - فيه شفاء - نرجو التحدث عن فوائد العسل

### واستخداماته كدواء؟

العسل ممتاز جداً وأنا شخصياً أقوم باستعماله يوميا صباحاً منذ ٢٥ سنة. من المهم معرفة مناسبة العسل لجسم الانسان وهي القاعدة الأولى التي يجب الاهتمام بها عند التداوي وليس كلام الكتاب. فالعسل أنواع متعددة (عسل حار - عسل معتدل الحرارة - عسل بارد) ولكل نوع استخدام معين. من الأمثلة على العسل الحار عسل الطلحة، عسل السمرة، عسل السدر وعسل الأثل. هذه الأنواع لا أفضل استخدامها لأغلب البالغين في المملكة العربية السعودية تحت سن ٦٠ سنة لأن طبيعة هذا العسل حار ونحن طبيعة أجسامنا حارة. لذلك غالباً ما يتجنب مرضى المعدة والقولون استعمال العسل لأنه يقوم بزيادة تعبهم حيث إن مشاكلهم الصحية تتصف بزيادة في درجة الحرارة وهم يقومون بأخذ العسل الحار بينما لو قاموا باستخدام النوع الصحيح سيكون هذا من الأفضل لهم. من أفضل أنواع العسل عسل القتاد، عسل اليقطين وعسل المجرى لأن طبيعة هذه الأنواع باردة ونحن طبيعة أجسامنا حارة لذلك هي تناسب مع أجسامنا. وظائف العسل كثيرة من ضمنها المحافظة على صحة وتقوية المناعة.

## المرّة

إعداد: أ. سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية

## طريقة استعماله:

- استخدامها كشراب بعد غليها.
- استخدامه كتطبيق موضعي لخليط مطحون من المر والشبّة للحد من رائحة العرق الكريهة.
- استخدامه كتطبيق موضعي لخليط من العسل الأبيض مع مطحون المرّة لعلاج الحروق والجروح.

## مخاطر وتحذيرات المرّة:

- تجنب تناول المرّة بكميات كبيرة.
- تجنب استعمالها للحامل؛ لأنها تحفز انقباضات الرحم والإجهاض.
- تجنب استخدامها دون مشورة الطبيب خصوصاً للذين يستخدمون أدوية معينة للدم؛ لأنها قد تسبب انخفاض في ضغط الدم ومشاكل في القلب.
- قد يتسبب بعدم انتظام ضربات القلب والتهابات في الكلى عند استخدامه بكميات عالية.
- تجنب أخذه من دواء الوارفارين.

**المرّة** هي مادة صمغية تفرز من سيقان شجرة البلسان. يتم استخلاص المادة النقية المر من جذوع الشجرة. ومع ذلك، قد يتسرب المر أحياناً إلى الأرض، وإذا كانت الأرض تحت الشجرة تحتوي على رصاص، فإنه يتلوّث بالرصاص. لذلك يجب الحذر من جودته ومصدره.

## فوائده:

1. مضاد للأكسدة.
2. يقى من التهاب المفاصل الروماتويدي.
3. يخفف من آلام الأعصاب.
4. تسريع شفاء الجروح والحروق.
5. يساعد على التخلص من الندوب وآثار الجروح والعمليات.
6. يحد من بعض مشاكل الجهاز الهضمي مثل: الإسهال والإمساك.
7. يحد من رائحة العرق الكريهة.
8. علاج للاكتئاب وتخفيف الضغوط النفسية.

## الكميات المسموحة:

٢-٤ جرام كحد أقصى في اليوم الواحد.

## وصفة غذائية

# كرات التمر بالحبة السوداء والدخن

إعداد: أ. فاطمة جناحي- أخصائية تغذية علاجية

تعد هذه الوصفة منجم من الفوائد الصحية، فهي تحتوي على الحبة السوداء التي قد وصانا بها رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام حيث أخبرنا في حديث في البخاري وغيره عن النبي صلى الله عليه وسلم: "عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء لكل داء إلا السام". فقد أثبتت الدراسات الحديثة فوائد الحبة السوداء في تعزيز المناعة ومكافحة الأمراض والالتهابات في الجسم. وكذلك من مكونات هذه الوصفة الشمر الذي يساعد في تقليل التوتر وانتفاخات البطن ويساعد في إدرار الحليب للأمهات المرضعات. وأساس هذه الوصفة هو التمر الذي يحتوي على نسبة عالية من الحديد و الغني بالبوتاسيوم ومضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة الأمراض والالتهابات في الجسم.

### المقادير:

- ٢٠ حبة تمر منزوع النواة.
- ملعقتين صغيرة دخن مطحون.
- ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون.
- ملعقة كبيرة حبة سوداء.
- ملعقة كبيرة ماش مطحون.
- ملعقة كبيرة شمر مطحون.

### الطريقة:

تخلط جميع المكونات مع بعضها ثم تقسم العجينة إلى ٢٠ كرة متساوية وتقدم.





## الحقائق التغذوية:

لحصة واحدة من أصل ١٠ حصص (حجم الحصة كورتين):

الدهون:  
٠.٥ جرام

البروتين:  
٠.٦ جرام

الكربوهيدرات:  
١٣ جرام

السعرات الحرارية:  
٥٣ سعرة حرارية

الحديد:  
٢.٥ ملليجرام

البوتاسيوم:  
١١٥ ملليجرام



# أخبار القسم



يبارك قسم التغذية العلاجية لطالبة الإمتياز مضوي فيصل الذواد لتأهلها ووصولها لنهائي جائزة الإبتكار وعرض فكرة إبتكارها (أنابيب التغذية الأنوية الذكية) في الحفل السنوي للإبتكار لووكالة البحث العلمي والإبتكار بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل، متمنين لها مزيدًا من التقدم والنجاح.



يرحب قسم التغذية العلاجية بعودة المبتعثة أ. حصة محمد التويجري، ويبارك لها حصولها على درجة ماجستير العلوم في التغذية العلاجية من جامعة نوتنجهام في المملكة المتحدة.

# أبحاث القسم

يجري فريق بحثي بجامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل بالدمام دراسة مسحية مقطعية على المجتمع السعودي، لمعرفة مدى تأثير توافر المعلومات الغذائية وبيانات الأسعار الحرارية ضمن قوائم الأغذية بالمطاعم على النمط الغذائي وتفضيلات واختيارات المستهلك. كما تبحث الدراسة فيما إذا كان محتوى وشكل المعلومات الغذائية المقدمة سوف يؤثر على اختيار الأغذية ومعدل استهلاك الأسعار الحرارية، ومدى استعداد المستهلكين وأصحاب المطاعم لقبول تشريعات أكثر صرامة كفرض الضرائب الإضافية على الأطعمة غير الصحية.

**عنوان البحث:** تأثير توافر المعلومات الغذائية في قوائم المطاعم على النمط الغذائي واختيار المستهلك.

للمشاركة في البحث:



عدنا القادم يتناول موضوع علاجات السمّة، يمكننا الإجابة عن أسئلتك المتعلقة بموضوع نشرتنا القادمة عبر ارسالهم الى الرابط التالي:



# بشاشة

فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى البريد الإلكتروني:

[cams.cnvc@iau.edu.sa](mailto:cams.cnvc@iau.edu.sa)